

## 第二阶段指南

### 2019 年冠状病毒 (COVID-19): 出行指南

在第二阶段，仍不鼓励大家前往美国首都地区以外的地方进行非必要的出行。因为出行会增加感染和传播 COVID-19/冠状病毒的机会，留居家中是保护自己和他人不患病的最佳方式。

请注意，所有出现 COVID-19/冠状病毒症状或最近接触过 COVID-19/冠状病毒确诊患者的人员，都存在感染其他人员的可能，故而均不得出行。COVID-19/冠状病毒的症状可能包括：发烧（自我感觉发热或体温达 100.4°F[华氏度]/38°C[摄氏度]）、发冷、咳嗽、呼吸短促或呼吸困难、疲劳、肌肉或身体疼痛、头痛、新发味觉或嗅觉丧失、喉咙肿痛、鼻塞或流鼻涕、恶心或呕吐、腹泻或其他不适感。

根据 2020 年 3 月 30 日的 2020-054 号市长指令，“必要出行”被定义为：

- 与提供或获得基本活动、基本政府职能、基本业务或最低限度基本业务有关的出行，包括为开展基本业务或维护基本政府职能而往返工作的出行；
- 为照顾老人、未成人、家属、残疾人或其他弱势群体而进行的出行；
- 前往教堂所需的出行；
- 参加家庭葬礼的出行；
- 家庭紧急情况的出行；
- 为接收远程教育材料、获取餐食和任何其他相关服务而往返教育机构；
- 为了参加必要活动往返于该特区，居民返回华盛顿特区居住地的出行，以及非当地居民返回其华盛顿特区以外居住地的出行，
- 执法或法院命令所要求的出行；以及
- 美国首都区域内的出行。
- 非必要出行示例包括假期、学校旅行、青年体育大赛或工作会议。

2020 年 11 月 6 日，市长 Bowser 发布了[市长命令 2020-110](#)，构成了修订后的出行公告，从基于隔离的出行策略改为了[基于检测的出行策略](#)。当前 COVID-19/冠状病毒检测的广泛可用性使得其成为合理方法。

**请注意：**本指南中“隔离”一词的使用，仅指在**高风险出行情况下的隔离**。在任何情况下，修订后的基于检测的出行命令都不得解释为对因已知接触 COVID-19/冠状病毒患者而被指示接受隔离的个人进行“隔离检测”的一种方式。由于已知接触的个人隔离必须完成完整的 14 天隔离期，并遵循 [coronavirus.dc.gov/healthguidance](https://coronavirus.dc.gov/healthguidance) 发布的 *COVID-19/冠状病毒确诊患者接触者相关指南* 中的概述的所有说明。

计划出行时应考虑以下事项：

- 考虑一下，对于您自己和其他人，出行的风险是否高过益处。
- 如果 COVID-19/冠状病毒在您所要去之处传播，则您可能在出行中感染病毒，而且返回后还会将病毒传染给您的家庭成员。
- 如果您所在社区 COVID-19/冠状病毒仍在传播，即使您未出现症状，也有可能将病毒传播给其他人。
- 老年人或有潜在健康问题的人群患 COVID-19/冠状病毒**并发症的风险增加**，应谨慎行事。
- 如果您出现症状，或与 COVID-19/冠状病毒患者有密切接触，请勿出行。

- **密切接触**被定义为在二十四 (24) 小时内，在距离 6 英尺/182.88 厘米的范围内，与某人至少同处十五 (15) 分钟。

### 某些风险与不同出行方式有关：

航空出行：航空出行需要在安检线和航站楼上逗留很久，这会让您与他人密切接触并经常触碰各种表面。由于空气在飞机上的流通和过滤方式，大多数病毒和其他细菌在飞机上不容易传播。但是，在拥挤的航班上很难保持社交距离，您可能必须坐在别人附近(6 英尺/182.88 厘米以内)

- 有时要坐几个小时，从而增加了接触 COVID-19/冠状病毒的风险。
- 公交车或火车出行：乘坐任何时长的公交车或火车出行，都可能需要坐在或站在距离其他人 6 英尺/182.88 厘米以内的范围。
- 驾车出行：途中停车加油、吃东西或上厕所会让您及旅伴与他人密切接触，也会接触到可能被污染的表面。
- 乘船：美国疾病控制和预防中心 (CDC) 目前建议出行人员推迟全球所有邮轮旅行。

### 前往哥伦比亚特区的游客：

这些要求适用于从连续七 (7) 天 COVID-19/冠状病毒平均比率为每 100,000 人中有 10 例以上的州或在疾控中心网站上发布 3 级（高风险）COVID-19/冠状病毒出行健康公告的国家/地区前往哥伦比亚特区的任何人。对于无需遵循这些要求的州的最新列表请前往 [coronavirus.dc.gov/phasetwo](https://coronavirus.dc.gov/phasetwo) 查看。出行健康公告请前往 CDC 网站 [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/map-and-travel-notices.html](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/map-and-travel-notices.html) 查看。

游客在出行前往哥伦比亚特区前应遵循以下步骤：

- 出行前 72 小时内，游客应进行 **COVID-19/冠状病毒检测**。
  - 若游客没有任何症状，那么 COVID-19/冠状病毒 PCR 检测比抗原检测更可取。
  - 在返回阴性结果前，请勿出行。
    - 未获得结果前，请勿出行。
    - 如果检测结果为阳性，请进行隔离。请勿出行。
- 如果您与 COVID-19/冠状病毒确诊阳性病例有密切接触，请勿出行。
- 强烈建议乘坐私家车出行。
- 如果您的哥伦比亚特区之行超过 3 天，那么在抵达后 3-5 天内进行第二次检测并在返回阴性结果前，您务必限制活动。
  - 如果在哥伦比亚特区期间，出行者的检测结果呈阳性，那么他们必须在返回家中前完成隔离，而且任何密切接触者也必须完成 14 天的隔离。
- 在旅行期间，所有游客应进行 COVID-19/冠状病毒症状的自我监测。
  - 如果出现症状，应进行隔离和检测。
  - 如果检测结果为阴性，则可继续进行计划的活动。
  - 如果检测结果为阳性，请进行隔离。
- 参加如接触者追踪、执行或检查等 COVID-19/冠状病毒调查工作的特区官员可能需要阴性检测结果。未进行这些步骤的游客必须自我隔离 14 天。
- 如大学、用人单位、酒店、医院、集体护理机构和礼拜场所之类的私人机构可能会询问游客最近的出行情况，并可能要求 COVID-19/冠状病毒检测阴性结果记录，然后才能允许其进入设施。
  - 无法或不提供此类证明的游客必须在到达特区后
  - 进行十四 (14) 天的自我隔离。

- 机构还可以强制执行其他规则，例如在必要时对出行者进行强制隔离。
- 要求检测的例外情况包括：
  - 来自马里兰州和弗吉尼亚州的游客（前提是他们在前往哥伦比亚特区之前的最后 14 天内未前往高风险地区）
  - 在哥伦比亚特区停留不超过 24 小时的游客。
  - 仅过境高风险地区前往哥伦比亚特区（例如通过机场或汽车）的游客，前提是，他们没有在此过程中参与社交活动或进行高风险行为。
  - /冠状病毒前往哥伦比亚特区进行必要工作的人员在获得他们在哥伦比亚特区进行第二次检测的结果前可能要履行这些义务（前提是他们没有任何 COVID-19/冠状病毒症状，未获得 COVID-19/冠状病毒检测结果，或在过去 14 天内没有与 COVID-19/冠状病毒确诊病例的接触）
    - **注意：**如果必要工作人员在前往哥伦比亚特区之前有超过 1 周的通知，则他们需要在出行前进行检测。
  - 在前往哥伦比亚特区进行家庭紧急情况或葬礼出行前需要获得阴性检测结果，如果这不可行，那么他们必须将活动限制在仅与紧急出行目的直接相关的活动。
  - 定期从马里兰州、弗吉尼亚州或低风险州或国家/地区以外地区前往特区的人员也应定期接受 COVID-19/冠状病毒检测，即使他们的某些出行时间少于 24 小时。

### 哥伦比亚特区居民：

前往马里兰州、弗吉尼亚州或低风险州或国家/地区以外的其他地方后返回特区的哥伦比亚特区居民必须：

- 返回后的 14 天内限制日常活动。  
或者
- 限制日常活动，并在返回哥伦比亚特区后的 3-5 天内进行 COVID-19/冠状病毒检测。
  - 如果您出现症状，请在获得检测结果前进行居家隔离。
  - 未获得检测结果期间，隔离建议仍适用。
- 哥伦比亚特区居民应在出行后 14 天内自我监测 COVID-19/冠状病毒的症状，并进行隔离，如果出现症状应寻求检测。
- 这些要求不适用于在工作或进行基本活动（例如获得食物、医疗或药物）时出行进行必要工作的人员。在他们不工作时，必须限制活动，直至 14 天的隔离期限结束或获得 COVID-19/冠状病毒阴性检测结果。
- 机构/用人单位还可以强制执行其他规则，例如在必要时对出行者进行强制隔离。
- 虽然前往马里兰州和弗吉尼亚州的出行不受该命令的规限，但是要仔细考虑前往这些州进行非必要出行的地方和度假目的地，是否会比这些州其他地区具有更高的风险。

### 限制活动和自我监测：

- 自我监测包括每天两次用体温计检查体温并监测与 COVID-19/冠状病毒一致的任何症状。使用日志记录您的体温以及是否出现症状。
- 对于游客，将活动限制为您出行的主要目的，直至满足检测要求并且返回阴性检测结果。尽可能避免前往公共场所。
- 出行后返回的哥伦比亚特区居民：通过仅在必要时才离开家来限制活动，避免（任何规模的）公共聚会，并与未出行的其他人（包括您的家人）保持社交距离。在满足检测要求且返回阴性检测结果前，遵守这些要求。

### 如果您出现症状：

- 进行自我隔离。
- 咨询医疗服务提供者并寻求检测。提前致电并说明您的症状。
- 仅出于必要目的离开您的住所/家，例如寻求医疗服务/检测。
- 若您出现如呼吸困难、呼吸短促、胸部持续疼痛或胸闷、新发的精神混乱、无法醒来、嘴唇或面部发青等医疗紧急情况，请致电 911。
- 如果需要进行 COVID-19/冠状病毒检测，可使用以下网址获得有关 COVID-19/冠状病毒检测选项的信息：  
[coronavirus.dc.gov/testing](https://coronavirus.dc.gov/testing)。
- 有关如果您确诊为 COVID-19/冠状病毒患者时应该做些什么的更多信息，请前往 [coronavirus.dc.gov/healthguidance](https://coronavirus.dc.gov/healthguidance) 查看 *COVID-19/冠状病毒检测结果呈阳性人群指南*。

### 预测出行需要进而减少接触：

- 带上整个旅途中能充足使用的药物。
- 随身携带充足的含酒精洗手液（酒精含量至少 60%）。
- 在公共场所（包括很难保持社交距离的户外区域）携带布质面罩以供佩戴。
- 准备出行所需的水和食物。打包不易变质的食品，以防餐馆和商店关门。
- 若您要对出行住宿之处进行清洁，查看 CDC 的清洁和消毒指南：[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html#clean-disinfect](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html#clean-disinfect)。

### 遵循州和当地的出行限制要求：

- 如要获得最新的信息和旅行指南，请向州或当地卫生部门核查您所在的位置、路线以及计划前往的目的地。可在 CDC 网站上获取州和地区卫生部门网站列表，网址：  
[cdc.gov/publichealthgateway/healthdirectories/healthdepartments.html](https://cdc.gov/publichealthgateway/healthdirectories/healthdepartments.html)。
- 在您出行期间，州或地方政府可能会实施出行限制，例如居家或就地庇护指令，抵达时强制隔离，甚至州边界关闭。在出行过程中要不断查看最新信息。

### 国际出行：

- 请注意可能存在禁止非居民进入或要求游客自我隔离的出行限制。
- 针对游客的限制要求会频繁改动。所以务必在计划和出发前往国际目的地前，了解有哪些限制要求。
- 请注意，若您出行前往国外，由于出行限制条件可能发生改变或中断，无法保证您能够返回。

以上建议将持续更新。请定期访问 [coronavirus.dc.gov](https://coronavirus.dc.gov)，获取最新信息。